

9月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
31 ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 揚げだし豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物 492kc た21 脂12 炭64 塩2.8	1 ご飯 澄まし汁 タラの味噌バター焼き 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物 405kc た15 脂3.7 炭70 塩3	2 冷やし中華 ゆかりご飯 肉じゃが ゼリー 煮豆 645kc た15 脂8 炭78 塩3.5	3 ご飯 味噌汁 メンチカツ ブロッコリーの蟹あんかけ 梅しそ和え ゼリー 香の物 462kc た18 脂6.5 炭77 塩3.6	4 親子丼 味噌汁 花野菜の酢味噌かけ コールスローサラダ ゼリー 香の物 522kc た20 脂11 炭77 塩3.4	5 ご飯 澄まし汁 魚の煮付 マカロニサラダ 磯和え ゼリー 香の物 445kc た16 脂6.9 炭70 塩3
南瓜プリン 60kc た2 脂3 炭13 塩0.1	お汗粉 85kc た3 脂0.1 炭15 塩0	蒸しパン 119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	羊羹 86kc た3.9 脂0.2 炭17 塩0	紅茶ゼリー 55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	フルーツパバロア 100kc た2.7 脂3.6 炭14 塩0.1
7 ご飯 中華スープ 酢豚 ぜんまいの煮物 冷奴 ゼリー 香の物 498kc た15 脂11 炭73 塩2.1	8 カレーライス コーンスープ 豆腐サラダ ゼリー 煮豆 537kc た12 脂12 炭89 塩4	9 ご飯 澄まし汁 豚すき煮 南瓜サラダ わかめの酢の物 ゼリー 香の物 600kc た20 脂15 炭78 塩3.4	10 ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 ポテトサラダ ゴマ酢和え ゼリー 香の物 504kc た20 脂10 炭72 塩2.5	11 ご飯 味噌汁 鮭のフライ 里芋の煮付 辛し和え ゼリー 香の物 478kc た19 脂9 炭72 塩2.8	12 ご飯 澄まし汁 鶏肉の治部煮 ツナサラダ お浸し ゼリー 香の物 482kc た25 脂12 炭66 塩3.7
ゴマ団子 58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	杏仁豆腐 89kc た3 脂3 炭12 塩0.1	豆乳プリン 119kc た3 脂6 炭14 塩0.1	水まんじゅう 50kc た1 脂0.1 炭11 塩0	いちごプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1
14 ご飯 わかめスープ 五宝菜 春雨サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物 486kc た14 脂12 炭73 塩3.7	21 ご飯 澄まし汁 鯖の味噌煮 茄子のおかか煮 彩り千切サラダ ゼリー 香の物 462kc た18 脂7 炭73 塩3.3	16 ご飯 味噌汁 あじの南蛮付け 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物 489kc た19 脂9 炭71 塩3.3	17 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 厚揚げの煮物 ミモザサラダ ゼリー 香の物 537kc た20 脂15 炭79 塩2.8	18 ご飯 味噌汁 スタミナ焼肉 炒り豆腐 わさび和え ゼリー 香の物 512kc た19 脂13 炭72 塩3	19 ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ 花野菜の山芋かけ たらこ和え ゼリー 香の物 436kc た19 脂7 炭68 塩2.8
りんご羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0	チョコプリン 100kc た3.1 脂5 炭9 塩0.1	フルーツ牛乳かん 74kc た2 脂2 炭11 塩0.1	ミルク黒糖葛餅 65kc た1 脂1 炭13 塩0	カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0
15 ちらし寿司 澄まし汁 茄子の土佐和え 青菜の胡麻和え ゼリー 香の物 396kc た24 脂3.3 炭76 塩3.5	22 ご飯 味噌汁 鶏肉のさんが焼き 切干大根煮 ゆかり和え ゼリー 香の物 440kc た15 脂8 炭69 塩3.7	23 月見うどん 青菜ご飯 高野豆腐の炊合せ ゼリー 香の物 583kc た21 脂6 炭72 塩6	24 カレーライス コンソメスープ 春雨サラダ ゼリー 煮豆 522kc た11 脂12 炭89 塩5	25 ご飯 味噌汁 信田巻 中華風豆腐サラダ 菜の花和え ゼリー 香の物 551kc た26 脂14 炭70 塩2.8	26 ご飯 味噌汁 チンジャオロース 豆腐サラダ ナムル ゼリー 香の物 480kc た12 脂13 炭80 塩2.5
たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	ヨーグルトムース 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	おはぎ 60kc た1 脂0.1 炭13 塩0	バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	カルピスゼリー 76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	あんみつ 76kc た1.2 脂0.1 炭17 塩0
28 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎソース ひじきの煮物 もずく酢 ゼリー 香の物 603kc た19 脂18 炭80 塩3	29 ご飯 味噌汁 ひじきハンバーグ ぜんまいの煮物 辛し和え ゼリー 香の物 510kc た20 脂12 炭76 塩4.2	30 三色丼 澄まし汁 厚揚げの煮物 わかめのねぎぬた ゼリー 香の物 568kc た26 脂18 炭71 塩3	旬の野菜 ◆ 野菜 南瓜・さつま芋・茄子・レンコン・ピーマン・きのこ類 ◆ 果物 柿・ぶどう・イチジク・リンゴ・ザクロ ◆ 魚 秋刀魚・いわし・太刀魚・戻りかつお・イカ 秋の旬食材は食物繊維が豊富です。 食物繊維の働きは、便通を整え、腸の働きを良くします。		
ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	フレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0			
※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。					